R.B.A.N.M.'s High School (Main)
LIBRARY

समाज विकास माला

Acc. २९९४
१८.१.७७

तन्दुरुस्ती हज़ार नियामत

सस्ता साहित्य मण्डल प्रकाशन

Gen. Book Acc. 29974
18-1-77

समाज-विकास-माला : २०

तंदुरुस्ती हज़ार नियामत

स्वस्थ रहने के सरल उपाय

Acc 24141/72
R.B.A.N.M'S. HIGH SCHOOL LIBRARY BANGALORE
Accn. No 2055
Sec. No H.I.59
Acc 24141/72
R.B.A.N.M.S. HIGHER SEC SCHOOL LIBRARY :: BANGALORE
Acc No
Sec No

लेखक
सव्यसाची

संपादक
यशपाल जैन

R.B.A.N.M'S H.S.(M) LIBRARY
B'lore-42
Accession No; 4325
U.D.C. No: 8-3=914.3 (YAS) N58
Date; 19-3-83

१९५८

सस्ता साहित्य मंडल-प्रकाशन

प्रकाशक
मार्तण्ड उपाध्याय
मंत्री, सस्ता साहित्य मंडल
नई दिल्ली

2352
015 2,6
N58

तीसरी बार : १९५८
मूल्य
सैंतीस नये पैसे

मुद्रक
हिंदी प्रिंटिंग प्रेस
दिल्ली

Acc 2994
181.77
B.A.N.M'S. HIGH SCHOOL LIBRARY
Accn No
Sec. No
BANGALORE

समाज-विकास-माला

हमारे देश के सामने आज सबसे बड़ी समस्या करोड़ों आदमियों की शिक्षा की है। इस दिशा में सरकार की ओर से यदि कुछ कोशिश हो रही है तो वही काफी नहीं है। यह बड़ा काम सबकी सहायता के बिना पार नहीं पड़ सकेगा।

बालकों तथा प्रौढ़ों की पढ़ाई की तरफ जबसे ध्यान गया है, ऐसी किताबों की मांग बढ़ गई है, जो बहुत ही आसान हों, जिनके विषय रोचक हों, जिनकी भाषा मुहावरेदार और बोलचाल की हो और जो मोटे टाइप में बढ़िया छपी हों।

यह पुस्तक-माला इन्हीं बातों को सामने रखकर निकाली गई है। इसमें कई पुस्तकें निकल चुकी हैं। इन सबकी भाषा बड़ी आसान है। विषयों का चुनाव बड़ी सावधानी से किया गया है। छपाई-सफाई के बारे में भी विशेष ध्यान रखा गया है। हर किताब में चित्र भी देने की कोशिश की है।

यदि पुस्तकों की भाषा, शैली, विषय और छपाई में किसी सुधार की गुंजाइश मालूम हो, तो उसकी सूचना निस्संकोच देने की कृपा करें।

तीसरा संस्करण

बड़े हर्ष की बात है कि इस पुस्तक का तीसरा संस्करण इतनी जल्दी प्रकाशित हो रहा है। इस माला की सभी पुस्तकें पाठकों को पसंद आ रही हैं, इससे हमें बड़ा आनंद होता है। हमें विश्वास है कि इन सामयिक और उपयोगी पुस्तकों को पाठक चाव से पढ़ेंगे और इनके प्रचार में हाथ बटायेंगे।

—मंत्री

पाठकों से

आपमें से बहुतों ने एक कहावत सुनी होगी--'तंदुरुस्ती हज़ार नियामत', यानी तंदुरुस्ती दुनिया में सबसे बड़ी चीज है और तंदुरुस्त आदमी ही सुखी रह सकता है, बड़े काम कर सकता है। लेकिन हममें से बहुत कम आदमियों को अपने शरीर की जानकारी होती है। हम लोग बीमार पड़ते हैं और घबराकर डाक्टरों-वैद्यों की जेबें भरते हैं।

इस किताब में बताया गया है कि हमारा यह शरीर कैसे बना है और हम किस तरह से तंदुरुस्त रह सकते हैं। इस किसाब को पढ़कर आपकी आंखें खुल जायंगी। आपको पता चलेगा कि आदमी का तंदुरुस्त रहना उसके हाथ की बात है।

गांधीजी की 'आरोग्य-साधन' नामक किताब के आधार पर पुस्तक लिखी गई है।

आप इस किताब को अवश्य पढ़ें। आपको बड़ा लाभ होगा।

--संपादक

R. B. A. N. M. S. HIGHER SEC SCHOOL LIBRARY
Acci No ....
Sec No ....
:: BANGALORE. ::

तंदुरुस्ती हज़ार नियामत

: १ :

तंदुरुस्ती

एक कहावत है कि रोग दूर करने से रोग न होने देना कहीं अच्छा है। पानी के पहले पाल बांधने की कहावत का भी यही मतलब है। जैसे खोया हुआ रत्न मुश्किल से मिलता है और पहले उसकी देखभाल में जितनी मेहनत करनी पड़ती है, उसकी तलाश में उससे कहीं अधिक परेशानी उठानी पड़ती है,वैसे ही तंदुरुस्ती-रूपी रत्न के हाथ से निकल जाने के बाद उसे फिर से पाने में बड़ा कष्ट उठाना पड़ता है, समय खर्च करना पड़ता है। इसलिए होशियार आदमियों को तंदुरुस्त रहने पर ज्यादा जोर देना चाहिए।

अंग्रेजी के कवि मिल्टन ने कहा है कि आदमी का मन ही उसके लिए स्वर्ग या नर्क है। स्वर्ग कहीं बादलों और नर्क कहीं धरती के अंदर नहीं है। मन ही बंधन (नर्क) और मोक्ष (स्वर्ग) का कारण है। इसके अनुसार कहा जा सकता है कि अपने तंदुरुस्त या बीमार रहने

का कारण आदमी आप ही है। हम जैसे अपने कामों से बीमार होते हैं, वैसे ही विचारों से भी। एक मशहूर वैद्य का कहना है कि महामारी, हैजा, प्लेग आदि बीमारियों से इतने रोगी नहीं मरते, जितने इन बीमारियों के डर से मरते हैं। 'कायर बिना मौत मरता' यह कहावत झूठी नहीं है।

हमारी नाजानकारी से भी हमारी तंदुरुस्ती बिगड़ती है। अचानक कोई मुसीबत आ पड़ी, उसे दूर करने का उपाय न जानने के कारण बेबस हो हम पागल-से हो जाते हैं और भला करने जाते-जाते बुरा कर बैठते हैं।

बात ताज्जुब की है, लेकिन सच है कि हम आकाश के तारे गिनने का इरादा रखते हैं, लेकिन छान की बल्लियों से अनजान रहते हैं। अपने शरीर में क्या हो रहा है, वह क्या है, किससे बना है, उसके अंदर की हड्डियां, मांस, खून आदि कैसे बनते हैं, उन सबका क्या मतलब है, शरीर में बोलनेवाला कौन है, हममें हरकत कहां से आती है, हममें कभी अच्छे और कभी खराब विचार कहां से आते हैं, हमारी मर्जी के बिना यह मन कैसे करोड़ों मीलों की दौड़ लगाता है, शरीर चींटी की चाल चलता है और मन हवा से भी हजार गुना तेज

दौड़ता है, इनके कारणों का हमें कुछ भी पता नहीं।

शरीर के बारे में मामूली बातों की जानकारी हरेक आदमी के लिए जरूरी समझी जानी चाहिए। बालकों की पढ़ाई में भी इस ज्ञान को शामिल करना चाहिए। अंगुली कट गई, क्या करें, पता नहीं; कांटा गड़ गया, निकाल नहीं सकते; सांप ने काट खाया तो धीरज रखकर फौरन क्या करना चाहिए, इसका पता नहीं,——अगर इन सबपर विचार करने बैठें तो शर्म से हमारा सिर नीचा हो जाना चाहिए।

हम लोगों को जरा-से रोगों में तुरंत डाक्टर या वैद्य के यहां दौड़ने की आदत पड़ गई है। और न सही तो नाऊ या पड़ोस की सलाह से ही दवा ले लेते हैं। हम मान बैठे हैं कि दवा बिना रोग नहीं जाता। यह भारी भ्रम है। इसकी बदौलत हमने जितनी तकलीफ उठाई है और उठा रहे हैं, उतनी दूसरे कारणों से न भोगी है, न भोगेंगे। दर्द के माने दुःख है। रोग का भी यही मतलब है। बीमारी का इलाज ठीक है; लेकिन उसके दूर करने की दवा लेना बेकार है। यही नहीं, बहुत बार दवा से नुकसान होता है। घर में पड़े कूड़े को ढक देने का और दवा का एक-सा असर होता है। ढक देने से कूड़ा सड़कर हमें नुकसान पहुंचाता है, यही दशा दवा लेनेवालों की होती है।

अगर हम कूड़े को निकाल दें तो घर जैसा-का-तैसा साफ हो जाय। रोग-दुःख देकर प्रकृति हमें बताती है कि शरीर में कूड़ा इकट्ठा हो गया है। प्रकृति ने शरीर ही में कूड़ा निकालने के रास्ते बना रखे हैं। जब-जब रोग हो, हमें समझना चाहिए कि प्रकृति ने अब हमारे शरीर में से कूड़ा निकालना शुरू किया है। हमारे घर का कूड़ा साफ करने आनेवाले का हम उपकार मानते हैं। उसके कूड़ा साफ करते समय जरा दिक्कत भी होती है तो हम उसे सहन कर लेते हैं। वैसे ही प्रकृति के हमारे शरीर-रूपी घर में से कूड़ा साफ करते समय हम शांत रहें, तो हमारा शरीर साफ हो जाय और हम तंदुरुस्त हो जायं। शरीर को तंदुरुस्त रखने के लिए यह सबसे अच्छा नियम है। इसे हर आदमी आजमाकर देख सकता है।

घर में एक बार दवा-देवी आई कि फिर वह निकलने का नाम ही नहीं लेती। अनगिनत आदमी जन्मभर किसी-न-किसी रोग में फंसे रहते हैं, दवा-पर-दवा लेते रहते हैं और अंत में स्वयं हैरान होकर और दूसरों को हैरान करने के बाद तड़प-तड़पकर परलोक सिधार जाते हैं।

हम हर जगह देखते हैं कि जहां चिकित्सक बढ़े हैं, वहां रोग भी बढ़े हैं। एक पैसे की दवा के लिए एक रुपया

लेते हैं। दवावाले अक्सर यह नहीं मालूम होने देते कि उनकी दवाइयां किन चीजों के मेल से बनी हैं।

पाठकों को इतना समझ लेना चाहिए कि बीमारों को डाक्टरों के चक्कर में पड़ने की जरूरत नहीं है। यकायक दवा लेने की भी जरूरत नहीं है। लेकिन ज्यादातर आदमियों को इतना सब्र नहीं होता। जहां-तक हो सके सब्र करो, डाक्टरों को न सताओ और बुलाना ही हो तो किसी भलेमानस के पास जाओ, उसकी सलाह पर चलो, दूसरे को जब वह कहे तभी बुलाओ। तुम्हारा रोग तुम्हारे डाक्टर के हाथ में नहीं है। जिंदगी होगी तो जरूर आराम हो जायगा और तदबीर करने पर भी न बचो तो समझना चाहिए कि यह भी जिंदगी की एक अदल-बदल ही है।

आमतौर पर लोग उस आदमी को तंदुरुस्त समझते हैं जो मजे में खाता-पीता है, चलता-फिरता है और वैद्य-डाक्टरों को नहीं बुलाता; पर सोचने से मालूम होगा कि लोग इसमें भूल करते है। ऐसे उदाहरणों की कमी नहीं है कि खाते-पीते और चलते-फिरते आदमी भी रोगी हैं, लेकिन बीमारी की परवा न करने के कारण अपनेको तंदुरुस्त मान बैठे हैं। बिलकुल तंदुरुस्त आदमी दुनिया में थोड़े ही मिलेंगे। इस शरीर की उपमा

गुलाब के फूल से दी गई है। गुलाब के फूल का ऊपरी भाग तो उसका शरीर है और खुशबू उसकी आत्मा। कागज़ के गुलाब को कोई पसंद नहीं करता । हम कह सकते हैं कि जिनका शरीर अखंड है, यानी शरीर में किसी तरह की कमी नहीं है, दांत ठीक हैं, कान-आंख आदि मौजूद हैं, नाक नहीं बहती, चमड़े से पसीना बहता है और बसाता नहीं, पैर नहीं बसाते, मुंह से बू नहीं आती, हाथ-पैर मामूली काम बिना थकान के कर सकते हैं, जो बिना थके दस-बारह मील रोज चल सकते हैं, जो विषयों में नहीं फंसे रहते, न बहुत मोटे हैं न पतले, जिनकी इंद्रियां और मन सदा काबू में रहते हैं, वे ही नीरोग हैं । बिल्कुल नीरोग मनुष्य को मौत का डर नहीं रहता । हमारा मौत से डरना साबित करता है कि हम तंदुरुस्त नहीं हैं ।

: २ :

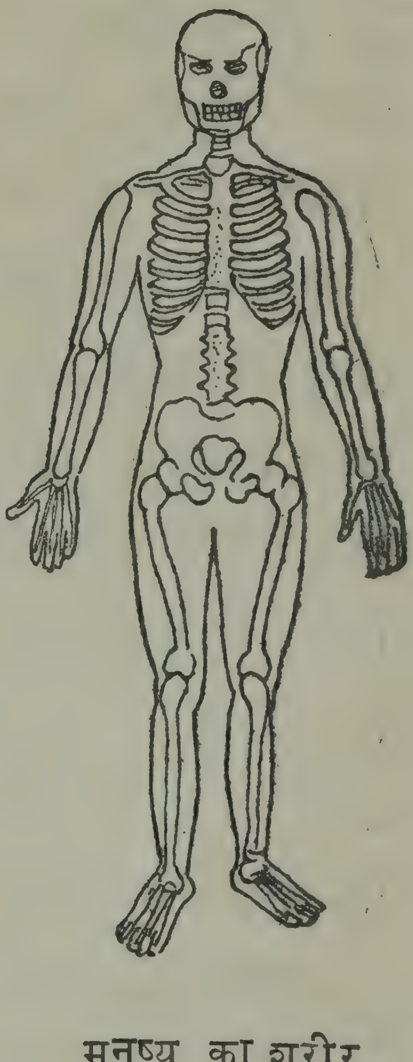
हमारा शरीर

छिति जल पावक पवन पुनि पंचम गगन विचार ।
पंच तत्त्व कें पिंड को नाम भयौ संसार ।।

अर्थात्——मिट्टी, जल, आग, वायु और आकाश के मेल से प्रकृति और उसके भी बनानेवाले पुरुष ने जो खेल रचा है, उसीको हम संसार कहते हैं । शरीर

को चलाने के लिए साफ मिट्टी, साफ पानी, धूप साफ और खुला मैदान तथा साफ हवा बहुत जरूरी है। इनमें से किसीके भी कम हो जाने से हमारे शरीर में बीमारी पैदा होती है।

चाम, हड्डी, मांस और खून से शरीर बना है। इनमें मुख्य चीज हड्डियां हैं। डाक्टरों की गिनती से सारे शरीर में एक सौ अड़तीस हड्डियां हैं। हड्डियों का ऊपरी भाग सख्त किंतु भीतरी भाग नर्म और पोला होता है।



मनुष्य का शरीर

शरीर का सारा काम दस इंद्रियों और मन द्वारा होता है। दस इंद्रियों में पांच कर्मेंद्रियां हैं, पांच ज्ञानेंद्रिय। हाथ, पांव, मुंह, जननेंद्रियां और गुदा--ये पांच कर्मेंद्रियां हैं। छूनेवाली खाल, देखनेवाली आंख, सुननेवाले कान, गंध जाननेवाली नाक और स्वाद या रस को पहचाननेवाली जीभ--ये पांच ज्ञानेंद्रियां हैं। मन से हम विचार करते हैं। कोई-कोई मन को ग्यारहवीं

इंद्रिय कहते हैं। इन इंद्रियों के ठीक-ठीक काम करते रहने पर ही आदमी तंदुरुस्त कहा जा सकता है।

हमारे शरीर का सबसे मुख्य भाग मेदा है। इसके जरा से आलस करने से हमारा सारा शरीर ढीला हो जाता है। मेदा भोजन को पचाकर उसके द्वारा शरीर का पोषण करता है। इससे शरीर को वही सहायता मिलती है जो रेलगाड़ी को इंजन से। मेदा पसलियों के अंदर बाईं ओर होता है। इसमें अनेक क्रियाएं होकर तरह-तरह के रस तैयार होते हैं और वह भोजन का तत्त्व खींचता है। बचा हुआ निकम्मा हिस्सा टट्टी-पेशाब बनकर आंतों के रास्ते बाहर निकल जाता है। इसके ऊपरी हिस्से में कलेजे का बायां भाग है। मेदे के बाईं ओर तिल्ली है। कलेजा पसलियों के अंदर दाहिनी ओर है। इसका काम खून साफ करना और पित्त पैदा करना है। यह पित्त खाना पचाने के लिए बहुत ही उपयोगी होता है।

पसलियों के नीचे खाली जगह में फेफड़े हैं। छाती के बाईं और दाहिनी ओर की मिलाकर कुल चौबीस हड्डियां हैं। पांचवीं और छठी पसलियों के बीच में कलेजे की धुकधुकाहट होती है। फेफड़े श्वास-नली के बने हुए हैं। इनमें हवा भरी रहती है और इनसे खून साफ होता है। सांस हमेशा नाक से लेनी चाहिए।

खून से हमारा पोषण होता है। वह अंदर की नलियों—नसों—द्वारा फिरा करता है। खून की हरकत के कारण ही हमारी नाड़ी एक मिनट में बहत्तर बार चलती है।

खून की सफाई के लिए सबसे जरूरी चीज हवा है।

: ३ :

हवा

शरीर के लिए तीन तरह की खुराक जरूरी है—हवा, पानी और अन्न। इनमें हवा सबसे जरूरी है। यही कारण है कि प्रकृति ने हवा इतनी ज्यादा पैदा की है कि वह हमें बिना मोल मिला करती है। डाक्टरों ने साबित किया है कि अगर आदमी को पांच मिनट भी हवा के बिना रखा जाय तो वह मर जायगा। हम जैसे गंदा पानी पीने और खराब भोजन करने से हिचकते हैं वैसे ही गंदी हवा में सांस लेने से हिचकना चाहिए। जैसे बुरा कोयला भरने से इंजन खराब हो जाता है वैसे ही खराब हवा से फेफड़ें बिगड़ जाते हैं। हम सबको जानना चाहिए कि ऐसी जरूरी हवा को कैसे साफ रखा जा सकता है।

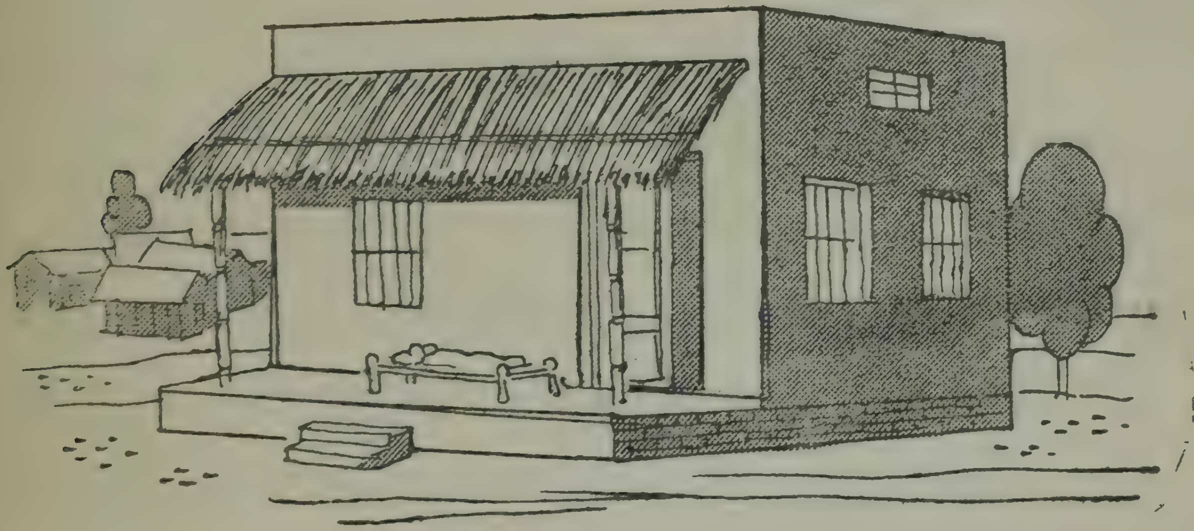
हमारे पाखाने, बाड़े और कुठौर पेशाब करने के

स्थान ही हवा बिगाड़ते हैं। पाखाने से होनेवाली हानियों का खयाल बहुत ही कम आदमियों को होता है। बिल्ली-कुत्ते पाखाना फिरने के बाद पंजों से एक गड्ढा-सा खोद लेते हैं और पाखान फिरकर उसपर धूल डाल देते हैं। जहां नये ढंग के पानी के नलवाले पाखाने न हों, वहां हमें भी ऐसा ही करना चाहिए। हम मनमानी जगहों में पेशाब करके भी हवा गंदी करते हैं। यह आदत बिल्कुल छोड़ देनी चाहिए। हम लोग फर्श पर, बरामदे की जमीन पर, आंगन में, दीवारों पर हर कहीं बिना विचारे पिचपिच थूका करते हैं। यह बड़ी बुरी आदत है। हमारा कर्त्तव्य है कि घर में जहां-तहां न थूककर थूकदानी रखें और रास्ता-चलते थूकने की जरूरत हो तो जहां जमीन पर खूब धूल हो, वहां थूकें।

कुछ लोगों में सागभाजी के छिलके और रांधे हुए अन्न को जहां-तहां फेंकने की आदत होती है। कोई भी सड़नेवाली चीज खुली नहीं फेंकनी चाहिए।

तंदुरुस्ती के ध्यान से हर आदमी को नाक से ही सांस लेनी सीखनी चाहिए। सांस सवेरे खुली हवा में खड़े होकर बीस दफा लेनी चाहिए। इससे छाती मजबूत और चौड़ी हो जाती है। हमें हरदम खुली हवा में सांस लेनी चाहिए। जहांतक हो सके, मैदान या बरामदे में

लेटें, जहां काफी खुली हवा मिले। घर में खिड़कियां और दरवाजे खुले रखें। हवा हमारी चौबीसों घंटे की खुराक है, इसलिए किसी रूप में भी उससे डरने की जरूरत नहीं।



मकान हवादार होना चाहिए

जैसे खुली हवा में सोने की जरूरत है वैसे ही मुंह खुला रखकर सोना भी जरूरी है। बहुत-से लोग मुंह ढककर सोते हैं। इससे हम बाहर निकली हुई जहरीली हवा को भीतर ले लेते हैं।

जैसे हम बिना हवा के नहीं रह सकते, वैसे ही बिना उजाले के भी नहीं जी सकते। शहर के लोग गांव-वालों से कमजोर होते हैं। उन्हें हवा और उजाला कम नसीब होते हैं।

: ४ :

पानी

हमारे जीवन के लिए पहला नंबर हवा का है, दूसरा पानी का। हवा बिना मनुष्य कुछ ही मिनटों तक जी सकता है और पानी बिना कुछ घंटों तक। पानी पीने के लिए मिलता है तो मनुष्य अनाज खाये बिना भी बहुत दिनों तक निभा सकता है। हमारे शरीर में ७० फीसदी से भी अधिक पानी है। पानी के बिना शरीर का वजन आठ से बारह पौंड तक होता है। हमारी सभी खुराकों में थोड़ा-बहुत पानी रहता है, पर जो पानी हमारे लिए इतनी जरूरी चीज है उसकी देख-रेख हम बहुत कम करते हैं।

पानी बिगड़ने के दो कारण होते हैं :

१. पानी का ऐसी जगह मिलना, जहां वह साफ न रह सके।

२. हमारा पानी को बिगाड़ना।

खराब जगह का पानी बिलकुल न पीना चाहिए। नहाने के स्थान का पानी कभी पीने के काम में न लाना चाहिए। टंकियों का पानी यदि साफ रखना हो तो उन्हें धोते रहना चाहिए और कभी-कभी साफ भी करते

रहना चाहिए । पानी के सब दोष दूर करने का सबसे अच्छा उपाय यह है कि पहले उसे आध घंटे तक उबालें और ठंडा करके बिना हिलाए एक-दूसरे बर्तन में साफ और मोटे कपड़े में छानकर काम में लावें ।

बहुत-से आदमी नहीं जानते कि पानी हल्का और भारी दो तरह का होता है। जिस पानी में साबुन मलने से तुरंत फेन न उठे, पानी का रंग भर बदल जाय, उसे भारी समझना चाहिए । भारी पानी में अनाज मुश्किल से पकता और पचता है । हल्का पानी मीठा और स्वादिष्ट होता है ।

पानी कब और कितना पीना चाहिए । इसका सीधा जवाब है कि प्यास लगने पर । खाते समय और खाने के पीछे पानी पीने में कोई हर्ज नहीं ।

: ५ :

खुराक

हवा, पानी और अन्न तीनों ही चीजें हमारी खुराक हैं, फिर भी हम लोग अनाज ही को खुराक मानते हैं। अनाज में हम दोनों की ही गिनती करते हैं ।

लाख में निन्नानवे हज़ार नौ सौ निन्नानवे आदमी सिर्फ स्वाद के लिए खाते हैं । इसकी परवा नहीं करते कि

खाने के बाद बीमार पड़ जायंगे या अच्छे रहेंगे। बहुतेरे लोग खूब खा सकने के लिए जुलाब लेते हैं या पाचक चूरन फांकते हैं। कुछ एक ही बार में इतना खा जाते हैं कि फिर उन्हें दो-दो दिन तक भूख नहीं लगती।

मनुष्य खाने के लिए पैदा नहीं हुआ, न खाने के लिए जीता है, बल्कि अपनेको पैदा करनेवाले को पहचानने को पैदा हुआ है और उसीके लिए जीता है।

पशु-पक्षियों को देखिए। वे स्वाद के लिए नहीं खाते, ठूंस-ठूंसकर पेट नहीं भरते। भूख लगने पर भूख भर ही खाते हैं।

भलीभांति विचार करने से मालूम होगा कि झूठ, चोरी और पापों का मुख्य कारण हमारी जीभ की आजादी है। जीभ को वश में रखने से दूसरी बुराइयों का नाश करना हमारे लिए बहुत आसान हो सकता है। ब्याह-शादी में इस स्वाद ही के लिए भोजन करते-कराते हैं। ग़मी तक में स्वाद से नहीं चूकते। त्यौहार आया कि मिठाई-पकवान बनना मामूली बात है। ऐसे घोर अंधकार से हम कैसे बच सकते हैं ?

प्रकृति दुनिया के मनुष्य, पशु-पक्षी और कीड़े इत्यादि सभी प्राणियों के लिए हर दिन खुराक तैयार करती रहती है। उसके दरबार में भूल-चूक का काम

नहीं। जब हर रोज उतना ही अनाज पैदा होता है, जितना संसार के सब जीवों के लिए काफी है तो साफ है कि अगर कोई अपने हिस्से से अधिक खा ले या न खाने योग्य चीज खा जाय तो दूसरों के हिस्सों में उतनी ही कमी पड़ेगी। हम अपनी सच्ची जरूरत से जितना अधिक खाते हैं, उतना खाना चोरी का है।

हमें कौन-सी चीज खानी चाहिए, इसके पहले यह देख लेना जरूरी है कि हमें कौन-सी चीज न खानी चाहिए। शराब, बीड़ी, तंबाकू, भांग, चाय, काफी, कोको, मसाला आदि सब चीजें छोड़ने लायक हैं। शराब से हजारों घर धूल में मिल गए हैं। उससे मनुष्य का मेदा जल जाता है। अच्छा मनुष्य भी शराब से निकम्मा हो जाता है। लोग कहते हैं कि दवा की भांति शराब पीने में कोई हर्ज नहीं; परंतु असल में इतनी की भी जरूरत नहीं। अफीम के फेर में पड़कर चीन-जैसे बड़े देश की प्रजा भी अपनी पाई हुई आजादी खो बैठी।

बीड़ी और तंबाकू ने मनुष्यों पर ऐसा असर जमा रखा है कि उसके मिटने में एक जमाना लगेगा छोटे-बड़े सभी इसके फेर में हैं। सिगरेट का खर्च भी कम नहीं। उससे पचाने की ताकत कम हो जाती है। जो नीरोग रहना चाहते हैं, उन्हें सिगरेट पीना जरूर छोड़

देना चाहिए।

चाय, काफी और कोको तीनों हाजमे को कम करने वाले हैं। ये नशे की चीजें हैं।

इन तीनों चीजों के बदले नीचे लिखे ढंग से तंदुरुस्ती बढ़ानेवाली चाय बन सकती है। पहले गेहूं को साफ तवे या कढ़ाही में डालकर भूनना चाहिए। खूब लाल होने पर उन्हें चक्की में बारीक दल लिया जाय। इसमें से एक चम्मच प्याले में डालकर उसपर उबलता हुआ पानी डाल दें। यदि इसे एक मिनट तक चूल्हे पर चढ़ा रहने दें तो और भी अच्छा। जरूरत जान पड़ें तो इसमें दूध और शक्कर भी मिला सकते हैं।

शरीर की बनावट पर विचार करने से जान पड़ता है कि प्रकृति ने मनुष्य को वनस्पति खानेवाला बनाया है। मनुष्य मांस खानेवाला नहीं है। इतना ही नहीं, वह चाहे जिस वनस्पति के खाने के लिए भी नहीं बना है। उसकी असली खुराक वनस्पति में फल, फूल और मूल आदि ही होने चाहिए। केला, नारंगी, खजूर, अंजीर सेब, अनन्नास, अखरोट, मूंगफली और नारियल आदि में तंदुरुस्ती की रक्षा करनेवाले और ताकत देनेवाले लगभग सभी तत्व मौजूद हैं।

फलाहार के बाद दूसरे दर्जे की खुराक वनस्पति है।

इसमें सब तरह की सागभाजी, अन्न और दूध शामिल हैं। गेहूं सबसे ऊपर है। केवल गेहूं खाकर मनुष्य जी सकता है। उसमें सब पोषक चीजें ठीक मात्रा में मौजूद हैं। ज्वार, बाजरा और मक्का गेहूं की बराबरी नहीं कर सकते। मैदा बिल्कुल निकम्मी होती है।

डाक्टर एलिस्टन ने लिखा है कि मैंने एक कुत्ते को मैदे पर रखा था। नतीजा यह हुआ कि वह मर गया। साफ गेहूं का पत्थर की चक्की से घर में हाथों-पिसा हुआ आटा सबसे अधिक अच्छा होता है। उसे बिना छाने काम में लाना चाहिए। इस आटे की रोटी स्वाद में मीठी और नरम होती है।

गेहूं खाने का दूसरा सहज उपाय है उसे मोटा दलकर दलिया बना लिया जाय।

दाल की किस्म की चीजें जैसे चना, उर्द, मटर अरहर, मूंग, मसूर आदि बहुत भारी होती हैं।

हिंदुस्तान में लाल मिर्च, धनिया, जीरा, काली मिर्च आदि के खाने का बहुत रिवाज है। दुनिया के और किसी भी भाग में इतना नहीं है। अधिक मसाला खाने से आदमी का मेदा कमज़ोर हो जाता है। कितनों को तो संग्रहणी हो जाती है। इसलिए अपनी खुराक में से मसाला निकाल देना चाहिए।

वनस्पति और मांस-मिली खुराक बहुत आदमी खाते हैं। उनमें से बहुतों के पीछे अनेक रोग लगे रहते हैं। मांस खाने से दांतों को हानि पहुंचती है, आदमी में क्रोध बहुत पैदा हो जाता है।

खुराक को खूब चबाने की जरूरत है। इसमें हमें बहुत ही थोड़ी खुराक में अधिक-से-अधिक उपयोगी तत्त्व मिल सकते हैं। जो आदमी पच जाने योग्य मात्रा में फायदा पहुंचानेवाला भोजन करते हैं, उन्हें बहुत थोड़ा बंधा हुआ और बदबू से रहित दस्त होता है। जिसे इस प्रकार खुलकर दस्त न होता हो, उसे समझ लेना चाहिए कि उसने अधिक और नुकसान पहुंचानेवाला खाना खाया है और उसे खूब चबाकर मुंह की लार के साथ नहीं मिलने दिया है। इस तरह मनुष्य अपने दस्त से समझ सकता है कि उसने कम खाया है या अधिक।

जिन्हें रात में चैन की नींद न आवे, सपने दिखाई दें, जीभ का स्वाद सवेरे खराब जान पड़े, उन्हें समझ लेना चाहिए कि उन्होंने अधिक खा लिया है। जिन्हें रात को पेशाब के लिए उठना पड़े, उन्हें समझ लेना चाहिए कि उन्होंने पतली चीजें अधिक खाई हैं। बहुत-से आदमियों के मुंह से बदबू आती है। इससे पता चलता है कि उन्हें खुराक हजम नहीं हुई है। अधिक खानेवालों

के फुंसियां हो जाती हैं। कितनों को डकारें आया करती हैं, कितनों को वायु सरा करती है। इस सबकी वजह यही है कि हमारा पेट पाखाना बना हुआ है और हम इस पाखाने की पेटी को साथ लिये फिरते हैं। हमें हर्गिज ज्यादा न खाना चाहिए। तंदुरुस्ती के लिए अगर कोई आदमी हर पखवाड़े में एक दिन उपवास या एक समय तो भोजन करे इससे उसे बहुत फायदा होगा। जब हवा में नमी अधिक होती है और सूरज दिखाई नहीं देता तब मेदा अपना काम बहुत कम कर सकता है। ऐसे समय में आदमी को कम भोजन करना चाहिए।

जवानी बीतने के बाद दो दफे से अधिक खाने की जरूरत नहीं है।

: ६ :

कसरत

आदमी को हवा, पानी और अन्न की जितनी जरूरत है, उतनी ही कसरत की भी। कसरत बिना मनुष्य तंदुरुस्त नहीं रह सकता। जैसे खुराक हाड़-मांस के लिए ही नहीं, मन के लिए भी आवश्यक है, वैसे ही कसरत शरीर के लिए ही नहीं मन के लिए भी होनी चाहिए। शारीरिक कसरत न करने से आदमी रोगी रहता है,

Accession No: 4325
U.D.C. No:
19-3-81

मन की कसरत न करने से ढीला-ढाला। अंग्रेजी कहावत है कि नीरोग वही आदमी है, जिसके नीरोग शरीर में नीरोग मन हो।

सबसे अच्छी कसरत धरती पर मेहनत

सबसे अच्छी कसरत धरती पर मेहनत करना है। उसके बाद नंबर आता है चलने का। हमारे साधु-संत खूब तंदुरुस्त रहते थे, उसकी एक वजह यह भी थी कि वे लोग घोड़ा-गाड़ी आदि में नहीं चलते थे। अपनी सारी यात्रा पैदल ही करते थे। चलने से शरीर के हर भाग में तेजी से खून दौड़ता है, हलचल होती है और सारा शरीर कस जाता है। दो-एक मील का चलना, चलना नहीं कहलाता। दस-बारह मील का चलना चलना है। जो

लोग रोज ऐसा न कर सकें, वे हर इतवार को खूब चल सकते हैं ।

: ७ :

पोशाक

आजकल यह हवा बह रही है कि यूरोप की पोशाक हमारे लिए बहुत अच्छी है। उससे हमारा रौब बढ़ जाता है और लोग हमारा आदर करने लगते हैं। यह गलत है। यूरोप की पोशाक वहां के ठंडे देशों के लिए भले ही ठीक हो, हिंदुस्तान के लिए वह काम की नहीं हो सकती। हिंदुस्तान के लिए, चाहे वह हिंदू हो या मुसलमान, हिंदुस्तान की ही पोशाक ठीक हो सकती हैं। हमारे कपड़े खुले और ढीले-ढाले होते हैं। इसलिए उनमें हवा आ-जा सकती है। यही नहीं, ज्यादातर कपड़े सफेद होते हैं, जिससे सूरज की किरणें बिखर जाती हैं। जहांतक हो, सिर को खुला रखने में ही फायदा है।

पैरों से भी हम बहुत-से रोगों के पंजे में फंस जाते हैं। बूट आदि पहननेवालों के पैर नाजुक हो जाते हैं। उनसे पसीना निकलने लगता है और वह बहुत ही बदबू करता है। जिनका सिर दुखता हो, जिनका शरीर कमजोर हो, जिनके पैरों में दर्द रहता हो, उनके लिए तो हमारी यही सलाह है कि वे नंगे पैर चलने का प्रयोग कर देखें। उन्हें

फौरन लाभ होगा।

: ८ :

ब्रह्मचर्य

तंदुरुस्त रहने की मुख्य कुंजी ब्रह्मचर्य है। हम जितना कमावें, उतना ही उड़ा दें तो कुछ बचत नहीं होती। वैसे ही हम जितना आरोग्य कमावें, उतना ही उड़ा दें तो क्या बचत होगी? इसलिए स्त्री-पुरुष दोनों के लिए आरोग्य-रूपी धन इकट्ठा करने के लिए ब्रह्मचर्य की पूरी आवश्यकता है।

एक रत्ती सुख के लिए हम मन-भर से भी अधिक बल पलभर में खो बैठते हैं। मद उतरने पर हमारी बुरी हालत हो जाती है। शरीर भारी रहता है, सच्चा आराम नहीं मिलता, मन ठिकाने नहीं रहता। ब्रह्मचर्य पालन करनेवालों की ऐसी हालत नहीं रहती। उन्हें मौत का डर नहीं सताता और वे मरते दमतक ईश्वर को नहीं भूलते।

ऐसे स्त्री-पुरुष भाग्य से ही मिलते हैं जो संतान पैदा करने के लिए ही काम-भोग करते हों, बाकी हज़ारों आदमी तो विषय-वासना को तृप्त करने के लिए करते हैं। नतीजा यह होता है कि उनके न चाहते हुए भी संतान पैदा हो जाती है। हमसे तो वे पशु ही भले हैं, जिनमें नर और मादा का संयोग तभी कराया जाता है जब उनसे

बच्चे पैदा कराने होते हैं। हमारी खुराक, रहन-सहन, बातचीत, आसपास के दृश्य, ये सब हमारी विषय-वासना को जगानेवाले हैं।

जहांतक हो, देर से विवाह करें। युवक २५-३० बरस तक विवाह न करने का प्रण कर सकते हैं। बचपन में विवाह करना मानों बच्चों को एक तरह से बेच डालना है।

वीर्यरक्षा के लिए साफ हवा, साफ पानी, स्वच्छ भोजन और शुद्ध विचारों की बड़ी जरूरत है। जिन्होंने थोड़े समय तक भी ब्रह्मचर्य का पालन किया है, उन्हें भी अपने मन और शरीर के बढ़े हुए बल का साफ़ अनुभव हुआ होगा।

: ६ :

उपसंहार

सवाल यह उठता है कि तंदुरुस्ती की जरूरत क्या है? हम जो कुछ करते हैं उससे तो यही जान पड़ता है कि हम तंदुरुस्ती की कोई जरूरत ही नहीं समझते। इसमें शक नहीं कि ऐश-आराम करना, शरीर को सब चीजों से ज्यादा अच्छा समझना, उसकी मजबूती पर घमंड करना आदि बातों के लिए ही अगर तंदुरुस्ती का

बनाये रखना जरूरी है तो ऐसी तंदुरुस्ती से देह में बुराइयों का भरे रहना ही अच्छा है।

सारे धर्मों ने इस शरीर को ईश्वर से मिलने और उसे पहचानने का मंदिर ठहराया है। यह मंदिर हमें किराये पर मिला है। मालिक की स्तुति और पूजा के रूप में किराया चुकता है। किरायेदार का दूसरा काम यह होना चाहिए कि वह घर का गलत इस्तेमाल न करे और भीतर और बाहर से साफ़ रखते हुए ठीक समय पर उसे मालिक को ऐसी हालत में सौंप दे, जिसमें कि उसे मिला था। किरायेदार अगर सारी शर्तों का पालन करता है तो मालिक किराये के दिन पूरे होने पर उसे इनाम देता है और उसे अपना वारिस बनाता है।

सब जीवों के देह होती है और शरीर की बनावट एक-सी ही होती है। सुनने, देखने, सूंघने और भोग भोगने की सब चीजें मौजूद हैं, फिर भी मनुष्य के शरीर को चिंतामणि कहा है। चिंतामणि का मतलब यह है कि उसके द्वारा हम जो चीज चाहें, वही मिल जाय। शरीर को ईश्वर का घर समझा जाय तभी वह काम का है, नहीं तो वह हाड़-मांस का खून से भरा एक गंदा बरतन है और उनमें से निकलकर आनेवाला पानी और सांस दोनों जहरीली चीजें हैं।

ईश्वरीय नियम पालने से यह शरीर तंदुरुस्त रह सकता है, शैतानी नियम पालने से नहीं। जहां सच्चा आरोग्य है, वहीं सच्चा सुख है। जो इंद्रियों को वश में कर लेता है, वह सारे संसार को वश में कर लेता है। कारण कि वह आदमी ईश्वर का अंश बन जाता है। रामायण पढ़ने से राम, गीता पढ़ने से कृष्ण, कुरान पढ़ने से खुदा और बाइबिल पढ़ने से ईसामसीह नहीं मिल सकते। मिल सकते हैं चरित्र से।...

उसूल यह है कि शरीर की सेहत तभी अच्छी हो सकती है जब मन की सेहत पूरी-पूरी ठीक हो। मन पूरा-पूरा तभी ठीक होता है जब दिल पूरा-पूरा ठीक हो। यह वह दिल नहीं, जिसे डाक्टर नली से देखते हैं, बल्कि वह दिल है, जो ईश्वर का घर है। कहा जाता है कि अगर कोई अपने अंदर परमात्मा को पहचान ले तो एक भी गंदा या फिजूल विचार मन में नहीं आ सकता। जहां विचार शुद्ध हों वहां बीमारी आ ही नहीं सकती। ऐसी हालत को पहुंचना शायद कठिन हो, पर इस बात को समझ लेना तंदुरुस्ती की पहली सीढ़ी है। दूसरी सीढ़ी है समझने के साथ-साथ कोशिश भी करना। जब किसीके जीवन में यह बुनियादी फेर-बदल होता है तो उसके लिए स्वाभाविक

हो जाता है कि वह उसके साथ-साथ कुदरत के उन तमाम नियमों का पालन भी करे जो आजतक आदमियों ने ढूंढ़ निकाले हैं।

'मंडल' की कुछ प्रमुख पुस्तकें

आत्मकथा (अजिल्द) (गांधीजी)	२।।)
आत्मकथा संक्षिप्त ,,	१)
प्रार्थना-प्रवचन (दो भाग) ,,	५।।)
गीता-माता ,,	४)
पंद्रह अगस्त के बाद ,,	१।।), २)
दक्षिण अफ्रीका का सत्याग्रह	३।।)
आत्म-संयम ,,	३)
गीता-बोध ,,	।।)
अनासक्तियोग ,,	।।।)
ग्राम-सेवा ,,	।=)
मंगल-प्रभात ,,	।=)
सर्वोदय ,,	।=)
नीति-धर्म ,,	।=)
आश्रमवासियों से ,,	।=)
हमारी मांग ,,	१)
सत्यवीर की कथा ,,	।)
हिंद-स्वराज्य ,,	।।।)
अनीति की राह पर ,,	१)
बापू की सीख ,,	।।)
गांधी-शिक्षा (तीन भाग)	।।।≡)
आज का विचार (दो भाग)	।।।)
ब्रह्मचर्य (दो भाग) ,,	१।।।)
गांधीजी ने कहा था (पांच भाग)	१।)
शांति-यात्रा (विनोबा)	१।।)
विनोबा के विचार (दो भाग)	३)
गीता-प्रवचन ,,	१।)
जीवन और शिक्षण ,,	२)
स्थितप्रज्ञ-दर्शन ,,	१)
ईशावास्यवृत्ति ,,	।।।)
ईशावास्योपनिषद् ,,	=)
सर्वोदय-विचार ,,	१=)
स्वराज्य-शास्त्र ,,	।।)
गांधीजी को श्रद्धांजलि ,,	।=)
भूदान-यज्ञ (विनोबा)	।)
राजघाट की संनिधि में ,,	।।=)
विचार-पोथी ,,	१)
सर्वोदय का घोषणा-पत्र ,,	।)
उपनिषदों का अध्ययन ,,	१)
मेरी कहानी (नेहरू)	८)
मेरी कहानी (संक्षिप्त) ,,	२।।)
हिंदुस्तान की समस्याएं ,,	२)
राष्ट्रपिता ,,	२)
राजनीति से दूर ,,	२)
विश्व-इतिहास की झलक (संक्षिप्त)	६)
हिंदुस्तान की कहानी (संक्षिप्त)	२।।)
नया भारत	।)
आजादी के आठ साल	।)
आत्मकथा (राजेंद्रप्रसाद)	८)
गांधीजी की देन ,,	१।।)
गांधी-मार्ग ,,	=)
महाभारत-कथा (राजाजी)	५)
कुब्जा-सुंदरी ,,	२)
शिशु-पालन ,,	।।)
मैं भूल नहीं सकता (काटजू)	२।।)
कारावास-कहानी (सु. नैयर)	१०)
गांधी की कहानी (लुई फिशर)	४)
भारत-विभाजन की कहानी	४)
इंग्लैंड में गांधीजी	२)
बा, बापू और भाई	।।)
गांधी-विचार-दोहन	१।।)
सत्याग्रह-मीमांसा	३।।)
बुद्ध-वाणी (वियोगी हरि)	१)
अयोध्याकांड ,,	१)
भागवत-धर्म (हरिभाऊ)	५।।)
श्रेयार्थी जमनालालजी ,,	६।।)
स्वतंत्रता की ओर ,,	४)
बापू के आश्रम में ,,	१)

मा॰

बापू

रूप और स्वरूप ,, ॥=)

ध्रुवोपाख्यान ,, ।)

स्त्री और पुरुष (टाल्स्टाय) १)

मेरी मुक्ति की कहानी ,, १॥)

प्रेम में भगवान ,, २)

जीवन-साधना ,, १।)

कलवार की करतूत ,, ।)

हमारे जमाने की गुलामी ,, ।॥)

बुराई कैसे मिटे ? ,, १)

बालकों का विवेक ,, ॥)

हम करें क्या ? ,, ३॥)

धर्म और सदाचार ,, १।)

अंधेरे में उजाला ,, १॥)

ईसा की सिखावन ,, १)

कल्पवृक्ष (वा॰ अग्रवाल) २)

भारत-सावित्री ,, ३॥)

साहित्य और जीवन ,, २)

कब्ज (म॰ प्र॰ पोद्दार) १)

हिमालय की गोद में ,, २)

कहावतों की कहानियां ,, २)

राजनीति-प्रवेशिका १)

जीवन-संदेश (ख॰ जिब्रान) १।)

अशोक के फूल ३)

जीवन-प्रभात ५)

कांग्रेस का इतिहास (दो भाग) २०)

पंचदशी १॥)

सप्तदशी २)

रीढ़ की हड्डी १॥)

अमिट रेखाएं ३)

नवप्रभात (नाटक) १)

प्रकाश की बातें १॥)

धरती और आकाश १।)

ध्वनि की लहरें १॥)

मेरी जीवन-यात्रा २)

तंदुरुस्ती हज़ार नियामत)

रा...)

तामिल-वेद (...वल्लुवर) १॥)

थेरी-गाथाएं १॥)

बुद्ध और बौद्ध-साधक १॥)

जातक-कथा (आनंद को॰) २॥)

हमारे गांव की कहानी १॥)

खादी द्वारा ग्राम-विकास ।॥)

कृषि-ज्ञान-कोष ४)

साग-भाजी की खेती ३)

फलों की खेती २॥)

दलहन की खेती १)

ग्राम-सुधार १।)

पशुओं का इलाज ॥)

चारादाना ।)

रामतीर्थ-संदेश (३ भाग) १=)

रोटी का सवाल (क्रोपाटकिन) ३)

नवयुवकों से दो बातें ,, ।=)

पुरुषार्थ (डा॰ भगवानदास) ६)

काश्मीर पर हमला २)

शिष्टाचार ॥)

भारतीय संस्कृति ३॥)

आधुनिक भारत ५)

मैं तंदुरुस्त हूं या बीमार ? ॥)

भा॰ नवजागरण का इतिहास ३)

गांधीजी की छत्रछाया में १॥) २॥)

भागवत-कथा ३॥)

जय अमरनाथ १॥)

लद्दाख-यात्रा की डायरी २॥)

हमारी लोककथाएं १॥)

पुण्य की जड़ हरी १॥)

समाज-विकास-माला (८६ पुस्तकें) प्रत्येक ।=)

संस्कृत-साहित्य-सौरभ (३० पुस्तकें) प्रत्येक ।=)

R. B. A. N. M'S
High School (Main) Library

BOOK CARD

Author JAIN (Yashpal), Ed
Title Thandurust Hajar Niyamat.
Accession No. 4325.
Class No.

...e of the Borrower	Card No.	Due Date

समाज विकास - माला की पुस्तकें

१. बदरीनाथ
२. जंगल की सैर
३. भीष्म पितामह
४. शिवि और दधीचि
५. विनोबा और भूदान
६. कबीर के बोल
७. गांधीजी का विद्यार्थी-जीवन
८. गंगाजी
९. गौतम बुद्ध
१०. निषाद और शबरी
११. गांव सुखी, हम सुखी
१२. कितनी जमीन ?
१३. ऐसे थे सरदार
१४. चैतन्य महाप्रभु
१५. कहावतों की कहानियां
१६. सरल व्यायाम
१७. द्वारका
१८. बापू की बातें
१९. बाहुबली और नेमिनाथ
२०. तंदुरुस्ती हजार नियामत
२१. बीमारी कैसे दूर करें ?
२२. माटी की मूरत जागी
२३. गिरिधर की कुंडलियां
२४. रहीम के दोहे
२५. गीता-प्रवेशिका
२६. तुलसी - मानस - मोती
२७. दादू की वाणी
२८. नजीर की नज्में
२९. संत तुकाराम
३०. हजरत उमर
३१. बाजीप्रभु देशपांडे
३२. तिरुवल्लुवर
३३. कस्तूरबा गांधी
३४. शहद की खेती
३५. कावेरी
३६. तीर्थराज प्रयाग
३७. तेल की कहानी
३८. हम सुखी कैसे रहें ?
३९. गो-सेवा क्यों ?
४०. कैलास-मानसरोवर
४१. अच्छा किया या बुरा ?
४२. नरसी महेता
४३. पंढरपुर
४४. ख्वाजा मुईनुद्दीन चिश्ती
४५. संत ज्ञानेश्वर
४६. धरती की कहानी
४७. राजा भोज
४८. ईश्वर का मंदिर
४९. गांधीजी का संसार-प्रवेश
५०. ये थे नेताजी
५१. रामेश्वरम्
५२. कब्रों का विलाप
५३. रामकृष्ण परमहंस
५४. समर्थ रामदास
५५. मीरा के पद
५६. मिल-जुलकर काम करो
५७. कालापानी
५८. पावंभर आटा
५९. सवेरे की रोशनी
६०. भगवान के प्यारे
६१. हारूं-अल-रशीद
६२. तीर्थंकर महावीर
६३. हमारे पड़ोसी
६४. आकाश की बातें
६५. सच्चा तीरथ
६६. हाजिर जवाबी
६७. सिंहासन-बत्तीसी भाग १
६८. सिंहासन-बत्तीसी भाग २
६९. नेहरूजी का विद्यार्थी - जीवन
७०. मूरखराज
७१. नाना फड़नवीस
७२. गुरु नानक

मूल्य प्रत्येक का छः आना

LIBRARY

सस्ता साहित्य मण्डल

सैंतीस नये पैसे